TODXS LOS CUERPOS TIENEN UN LUGAR AQUÍ

NEDA

Consejos para Estudiantes: Trastornos Alimentarios y Salud Mental

Por Rocio Avila, LCSW I Adaptado para el Regreso a los Clases

La escuela puede traer estrés, presión y cambios grandes. Si estás teniendo dificultades con la comida, tu cuerpo o tu salud mental- está bien hablar. No estás solx.

Señales de Alerta

- Estás comiendo más o menos de lo habitual, y sientes que está relacionado con el estrés.
- Sientes ansiosx, triste o insatifechx con tu cuerpo.
- Estás evitando las comidas o los eventos sociales donde hay comida.
- Te estás quedando atrás en la escuela o tienes dificultades para concentrarte.
- Has regresado a comportamientos pasados de trastornos alimentarios.
- Estos son signos para buscar apoyo.

Cosas para Recordar

- Los trastornos alimentarios no se ven de una sola manera- cualquier persona puede enfrentarlos.
- Pueden afectar a cualquier persona, sin importar su cuerpo, raza o género.
- Te mereces apoyo, aunque no estás seguro cómo describir lo que estás sintiendo.
- No tienes que pasar por esto solx.

Dónde Pedir Ayuda

Escuela secundaria: Habla con tu consejerx escolar. Puede ayudarte a encontrar maneras de apoyo y hablar con tu familia.

La universidad: Llegar al centro de consejería de tu campus.

Cualquier persona: Habla con alguien de confianza- unx amigx, maestrx, entrenadorx o AR.

Para obtener más información y recursos sobre los trastornos alimentarios, visite nationaleatingdisorders.org.